



## Information om skridskoskolemärken - Leo

I skridskoskolor kan skridskoskolemärken i sex (6) olika valörer erövrats. Skridskoskolemärket är en pin med en bild av ett lejon som heter Leo. Därför kallas skridskomärkena för "Leo". Leo finns i sex olika valörer och varje färg motsvarar en svårighetsgrad i stigande ordning (1 är den lättaste och 6 den svåraste). För att erövra skridskoskolemärken ska åkaren visa färdigheter på fastställda grundläggande skridskoskoleövningar enligt nedan. Märken erövrats i turordning. Det är tränaren som bedömer om åkarna har klarat övningarna och därmed har erövrats motsvarande Leo-märke.

### Skridskoskolemärke 1



- Glada fötter/Hälarna pussas/Pingvingång framåt – Gång framåt
- Tårna pussas/Pingvingång bakåt – Gång bakåt
- Köttbulle, minst 90 grader i 6 sekunder
- Stillastående korsa över en fot i båda riktningar

### Skridskoskolemärke 2



- Åkning med glid framåt
- Åkning med glid bakåt
- Stork/Tupp på båda fötter i 6 sekunder
- Jämfotahopp med glid framåt

### Skridskoskolemärke 3



- Piruett på två fötter, 6 varv
- Parallellåkning bakåt
- Chassé framåt
- Tuppen/Storken bakåt på båda fötter i 6 sekunder



## Skridskoskolemärke 4



- Slalom på två fötter. Höftbredd mellan fötterna. Slalom mellan 6 koner.
- T-slöp på båda fötter i 6 sekunder
- Trea på en fot höger samt vänster

## Skridskoskolemärke 5



- Saxning framåt åt båda håll på en cirkel
- Saxning bakåt åt båda håll på en cirkel
- Landningsposition på höger samt vänster ben i 6 sekunder
- Flygskär på rak linje i 6 sek på höger och vänster ben

## Skridskoskolemärke 6



- Piruett på ett ben, 4 varv
- Halva bågar framåt ytterskär, 4 st
- Harhopp på linje, höger samt vänster ben, 2 st på varje ben
- Hoppa ½ varv från framåt till bakåt med glid, åt både höger och vänster